

LIFESTYLE *en het nieuwe jaar*

Ook in het nieuwe jaar komen de drukke agenda, de sociale media, de uitgebreide netwerken weer op je af. Het vraagt veel van je om daar goed mee om te gaan en dan hebben we het over lifestyle. Hoe ga je om met je gezondheid, relatie, leeftijd, seks? Je hebt ook lef nodig om keuzes te maken en jezelf te vernieuwen.

Goede voornemens! Waaraan denk je dan? Je neemt je voor in het nieuwe jaar om alles eens anders aan te pakken en niet in de oude sleur te blijven hangen. Heb je daar al eens tijd voor vrijgemaakt? Je kunt bijvoorbeeld gezonder gaan leven door meer te bewegen, beter te letten op je eetpatroon en matig om te gaan met alcohol. Ook stoppen met roken hoort daarbij. Eigenlijk draait het allemaal om het beste te zoeken voor je leven en dat vind je door evenwicht te brengen in je leven, relaties en werk.

Het beste voor je leven, hoe zoek je dat? Het is één van de belangrijkste vragen voor iedereen. Het is een vraag die elke dag terugkomt. Slaag je erin goed om te gaan met jezelf en de ander? Jezelf in de hand te houden? Goed contact met de ander te houden?

De liefde, hoe zit het daarmee? Wat allerlei boeken over sekseverschillen ook mogen beweren, iedereen heeft een vrouwelijke én een mannelijke kant. Als je daar goed mee om leert gaan, begrijp je niet alleen jezelf beter, maar ook de ander. Als je een bevredigende relatie wilt, dan is het nodig dat seks, intimiteit en liefde samenkomen. Dan voel je je veilig, geborgen, beschermd, nodig, niet alleen.

In mijn praktijk zeg ik doorgaans tegen mannen: blijf je ego en testosteron de baas, en tegen vrouwen: blijf opspelende hormonen en verleiding de baas.

Drukke agenda, sociale media, uitgebreide netwerken, hoe manage je dat? Ben je bang iets te missen? Wil je alles weten om bij te blijven? Hoe krijg je een propvolle inbox doorgeworsteld?

In mijn praktijk vraag ik geregeld aan mensen of ze hun telefoontjes

en e-mails de baas kunnen. De kunst is natuurlijk om je niet door al die zaken te laten meesleuren. Het komt er vooral op aan je hoofd koel te houden en de balans te vinden. En dat raakt je manier van leven, je manier van handelen, kortom je lifestyle.

LEEFSTIJLADVIES

Goede voornemens moeten in je lifestyle van alledag zichtbaar worden.

Je hebt tijd en lef nodig om keuzes te maken en jezelf te vernieuwen als het gaat om je gezondheid, relatie, leeftijd, seks.



COLUMN ANTON VAN DER GELD

Prof. Anton van der Geld, Vlaams-Nederlands psycholoog, analyseert wat er allemaal in de moderne man en vrouw omgaat, in hun relaties en hun werk. Hij is een veelgevraagd spreker, raadgever en lifestylecoach. Zijn nieuwste boek *Je lifestyle vanuit hart en ziel* (met 50 ideeën en 12 gesprekken om het beste uit jezelf en anderen te halen, omvang 236 blz.) is onlangs verschenen, in Nederland bij Uitgeverij Trichis en in België bij Uitgeverij Davidsfonds. Kijk op www.lifestyle-levenskunst.eu. Daarvoor verscheen zijn succesboek *Je leven is van jou* (Davidsfonds). Voor contact: Anton@benelux-universitair-centrum.org